

TORZONES (RETORTIJONES) MENSTRUALES

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1041S- 01/06

¿Qué son torzones menstruales?

Torzones menstruales son dolores o molestias que afectan la parte baja del abdomen. Ocurren justo antes o durante el período menstrual. **Dismenorrea** es el término médico para torzones o retortijones menstruales.

¿Cómo sucede?

La **dismenorrea** está relacionada con cambios hormonales que se realizan en el cuerpo durante el período menstrual. La **dismenorrea** es causada normalmente por un cambio natural en la cantidad de un agente químico que se llama **prostaglandina** durante el ciclo menstrual. Esta sustancia química causa la disminución del flujo de sangre al útero con el resultado de hacer al útero contraerse. Las mujeres que tienen períodos dolorosos tienen mayor cantidad de **prostaglandina**.

¿Cuáles son los síntomas?

- dolores que parecen retortijones
- molestias en la parte baja del abdomen
- dolor apagado en la cintura
- dolores de cabeza
- náuseas
- molestias en los muslos

Los síntomas normalmente se quedan de 1 a 3 días, y comienzan un poco antes del período menstrual.

Remedios de botica

Los torzones menstruales muchas veces se alivian con analgésicos no recetados de botica (como ibuprofeno) que son disponibles en la tienda del reclusorio. Tome estos medicamentos al primer indicio de sangre menstrual o molestias. Si Ud. tiene un período regular y le puede calcular el comienzo, empiece a tomar el remedio un día antes de la fecha de inicio que Ud. haya calculado.

¿Debo presentar la forma HNR?

Aunque la mayor parte de los torzones menstruales son normales, pueden ser los síntomas de alguna enfermedad o trastorno. Presente una forma HNR si

- El malestar le dura más de 2 o 3 días.
- Ocurren cambios abruptos en su menstuo normal, tales como flujos más fuertes o leves, intervalos mucho más cortos o largos entre períodos, o si hay dolores o coágulos inusuales.
- El dolor es extremo, no ocurre al tiempo esperado para un período normal, o los torzones menstruales no parecen normales.

La observación de la duración y frecuencia de sus períodos le ayudará a saber lo que es normal para Ud. También, el hacerse regularmente la prueba Papnicolau ayudará para detectar algún problema grave que pudiera causar torzones menstruales.

¿Cómo me puedo cuidar?

- Además de los medicamentos de botica, Ud. puede:
- Hacerse masajes suaves a las partes bajas del abdomen o espalda.
- Hacer **ejercicios de inclinación pélvica** para ayudar a aliviar los dolores menstruales:
 - Párese con los pies abiertos con unas 12 pulgadas de separación y dóblese las rodillas.
 - Coloque las manos en las caderas, cerca del hueso, y hágase mecer o balancear la pelvis para dentro y para fuera de 10 a 15 veces.
- Siga haciendo actividades y ejercicios regulares siempre evitando caminar o estar parada mucho tiempo.
- Evite alimentos y bebidas que contengan cafeína, tales como el café, te, colas, y chocolate, justo antes y durante su período mensual.
- Procure reposar lo suficiente.
- Siga un régimen alimenticio balanceado.
- Evite el tabaco, alcohol y drogas ilegales.

"Este documento es una traducción del texto del original escrito en inglés. Esta traducción no es una traducción oficial y no está comprometiendo en este estado o una subdivisión política de este estado."